<u>涓 构選兼姤缃 - 涓 浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -</u> 鍦儿棩鍗庝汉绀惧尯浜ゆ祦 ^{去了皮的茄子影响人体吸收铁}

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/03/05 18:51

经常听周围朋友说茄子要去皮吃,不然口感不佳,上面的农药残留还可能影响健康。不知道这种 说法正确吗?吃茄子一定要去皮吗?

专家表示,茄子去皮可以去掉农药残留,的确也丰富了其烹调方法。但是,去皮后,茄皮上面富含的维生素k就流失了。而维生素k可以激活至少3种人体内有利于骨骼生长的蛋白质,对于增强老年人骨质健康非常有益。因此,如果能保证清洁得当,并且煮熟后吃,最好就不要给茄子去皮。

另外,茄子去皮后容易发黑,因为其中的微量元素铁会被空气氧化,这样可能影响人体对铁的吸收。从这个角度来说,最好也不要去皮吃。